

Sauerteigbrot

Für den Sauerteig-Ansatz: ca. 250g Roggenmehl (oder glutenfrei: Teffmehl oder Erbsenmehl) und Wasser.

Für das Brot dann nochmal 250g Roggenmehl (oder glutenfrei: Schär Mixlt C Kuchen&Kekse), 1-2 TL Salz, 1 TL Koriander, Prise Kümmel, Prise Fenchel

Zeitbedarf: ca. 20 Minuten, plus insgesamt 5 Stunden Gehen, plus 70 Minuten Backen, plus 3-5 Tage Wartezeit auf den Sauerteigansatz

Zunächst ca. 1 Tasse Mehl in Wasser in einem hohen Glasgefäß, z.B. Weckglas, mit Plastik- oder Holzlöffel verrühren, so dass ein eher flüssiger Brei entsteht. Das Glas abdecken (aber nicht luftdicht verschließen!) und an einem möglichst warmen Ort lagern. In der Folge einmal täglich ca. ½ Tasse Mehl und etwas Wasser hinzugeben und verrühren. Nach ca. 3-5 Tagen sollte der Teig blasig werden und sein Volumen ordentlich vergrößern (manchmal nur um die Hälfte, manchmal mehr als verdoppeln) und säuerlich riechen.

Zum Backen dann den Sauerteigansatz mit dem restlichen Mehl, Salz, Koriander, Kümmel und Fenchel gründlich kneten. Wahrscheinlich muss noch etwas handwarmes Wasser dazu. Die Konsistenz sollte halbwegs fest aber nicht trocken sein. Für ein Kastenbrot kann der Teig etwas weicher bleiben.

Dann 1-2 Stunden an einem warmen, nicht zugigen Ort gehen lassen und erneut kneten.

Nun kann der Teig in den Gärkorb oder die Form gegeben werden und nochmal 3-4 Stunden gehen lassen (warm, nicht zugig).

Danach das Brot aus dem Gärkorb auf ein Backblech mit Backpapier stürzen (oder eben in der Backform lassen) und für zu 70 Minuten bei 200° im vorgeheizten Ofen backen.